

# ライフストーリーを彩る。

世界を狭めること、

それは良いことも悪いこともあります。

登山であれば、登る道の苦しさ、つまづいたときの痛さ、

天候に恵まれないときの悔しさがあり、

逆に途中の花の綺麗さに癒され、壮大な景色に感動を覚え、

頂上に辿り着いたときの達成感があります。

成長する過程そのものが人生の彩りであり、

そして達成はさらなる喜びです。



一瞬カメラマンを目指した片浦が贈る  
"今月の一瞬"

立山連峰/富山  
妻の地元、北陸の雄大な立山。  
富山を象徴する景観となっています。

# PRO-motion

conditioning studio magazine

10年後も動ける身体を

創るパーソナルジム



## [特集] 「これまで教わった剣道がしたい」

お客様インタビュー 増田 健太郎 さん 増田医院院長/剣道7段  
/P2~5

片浦の独り言 /P6~7 “使える”身体になるためのトレーニング

2023.7  
vol.13

PRO-motion  
Conditioning studio

整える×鍛える  
PRO-motion  
Conditioning studio

名古屋市西区城西4-20-17  
清光ビル新屋敷1階  
(地下鉄鶴舞線 清心駅 徒歩2分)

TEL 052-508-5034 promo-con.com  
営業時間：9:30～19:00(最終受付)  
定休日/日・祝

プロモーション コンディショニングスタジオ





増田医院ペインクリニックの院長として、痛みを抱える患者様と向き合う



約10年前、この頃の動きのキレを取り戻したい(右側:増田さん)

「あの人、オリンピック出たことあるんだって！」なるぐらいです。それこそ本当に八段に受かると、いわゆる「公人」になってしまいます。これまでによく言いたいことは言えなくなるかもしれません（笑）

増田さんにとつて理想の剣道の動きは、どんな動きですか？

剣先が触れるか触れないか、それぐらいの距離感から実際に打突に入れるのが理想的です。この年代で、その距離感から打てる人はそういません。

全く動きのないところから、一瞬でバーンと打っていく。やはり全日本の大会で優勝するぐらいの強者の緩急をつけた動き、それを実現したいです。教わった剣道を体現するには、その動きができる「身体」が必要だと思いました。

剣道で通常行われる足さばきを駆使して、キレのある速さ、触れるか触れないか

ぐらから遠くへ、そして的確かつ適切に打てるようになる、そのための身体が欲しいと思つたんです。

10歳若返った動きが出来るしたら、感動して泣きます（笑）

「それから24時間フィットネスジムに通われたんですね？」

「はい。頑張つて最初の頃は、毎日通いました。ただ筋トレマシンやランニングマシンが置いてあるだけで、本当に正しい動きができるいるのか、本当に効果が出ているのかわからなかつたんです。

機材の正しい方をネットで調べてみると打っていく。やはり全日本の大会で優勝するぐらいの強者の緩急をつけた動き、それを実現したいです。教わった剣道を体現するには、その動きができる「身体」が必要だと思いました。

剣道で通常行われる足さばきを駆使して、キレのある速さ、触れるか触れないか

「PRO-motionに通い始めたきっかけはなんだったんですか？」

「自分の足で立てる！」というような新鮮な感覚に感動しました。おそらく初めて使つたであろう筋肉を刺激され、竹刀がこんなにも軽く感じました。重心が低く、どつりしと構えることができるようになつたと思います。

コロナ禍であり剣道の実戦の稽古が出来ていませんでしたが、それでも久しぶりの稽古でもしっかりと動く身体がありました。

「PRO-motionで通い始めたきっかけはなんだったんですか？」

やはり、自分の身体に合った方法、そして剣道の動きを良くするために一番効率的な方法を考えた時に、ちゃんととした身体のプロをつけたいと思いました。



## 「これまで教わった剣道がしたい」

### 医師・剣道七段 増田健太郎 さん

増田医院ペインクリニックの院長をしながら、幼少期から取り組む剣道に勤しむ増田先生。これまでの身体に対する悩みと、そしてこれからの剣道の向き合い方についてお聞きしました。

「1歩踏み出そうと思われたきっかけは何だったんですか？」

ふと、一人になったときに気付きました。人生も半分が過ぎようとしている40代の後半は、マラソンで言うと折り返し地点。80歳まで生きると仮定して、最初の10年は記憶がない、最後の5年は寝たきりだとすると、人生残り少ないってことに気づいたんです。

私は飛行機がとても苦手で、いつも落ちるんじゃないかと思つていますが、ただこのまま飛行機が落ちた！、つてなつたときに、このままでは死ねないなって思ったんです。

そこでもう一度、剣道に向き合いたいと思いました。

「剣道の八段審査はどれくらい難しいですか？」

簡単に言うと、教わったことを表現したいと思っています。

八段は相当難しい。1次審査に受かっただけでも、その業界の中では一目置かれる存在になります。

「どんな剣道がしたいですか？」

簡単に言うと、教わったことを表現したいと思っています。

これまで稽古で教わった先生からの教えをしつかりとやりたいんです。

そして、その先に八段合格という目標があります。



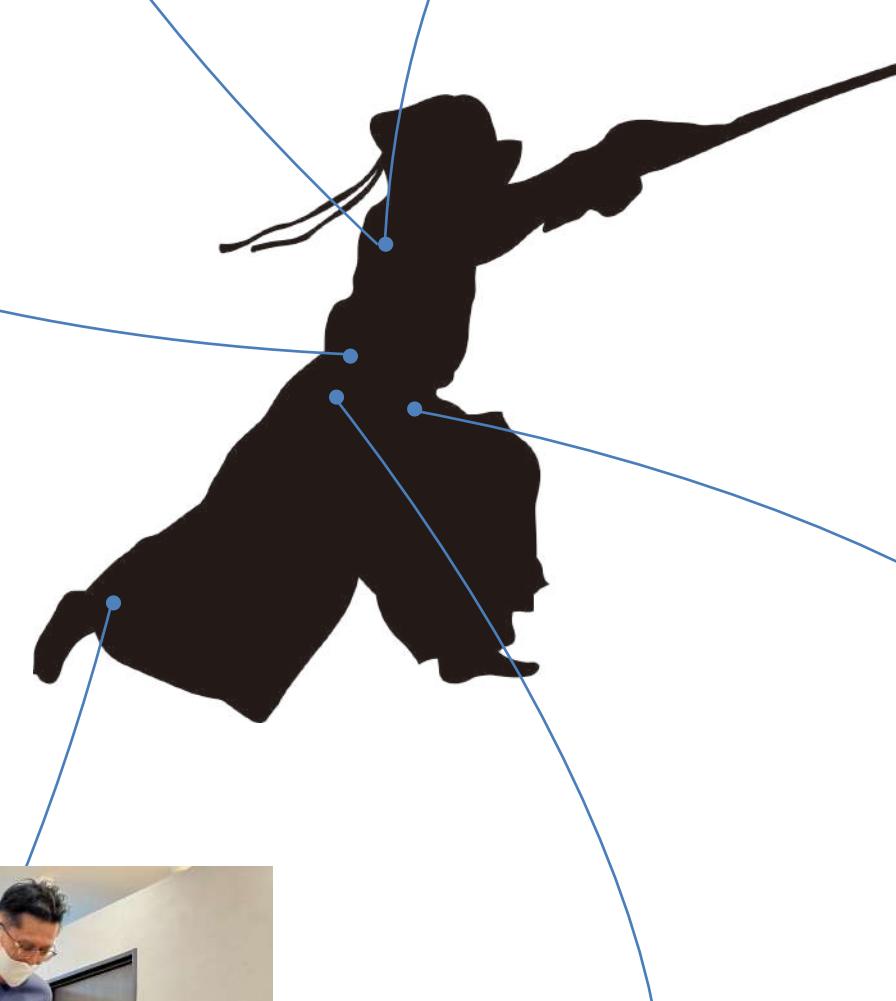
増田さんの足を見てみると、いわゆる扁平足のベタ足。  
ベタ足になると骨の並びが緩み、足首自体が不安定でグラグラな状態になってしまいます。本来は筋肉がグラグラを安定させてくれますが、今回はテーピングでその機能を実現していきます。少しだけ伸び縮みする伸縮性のテーピングを用いて、足首の部分を安定させるように巻いていきます。  
実際にテープを巻いて、剣道の動きをしていただくと「これはすごい！めちゃめちゃ蹴れる！」とご体感いただけたご様子。テーピングによって、自分の身体がめちゃめちゃ良くなることで、良い状態ってこんな感覚なんだ！っていうのを感じる、脳みそに感覚として覚え込ませてあげることが大切なんです。  
実際は本来使うべき筋肉が眠っているだけのことが多く、感覚として一度覚えてしまうと、テーピングを外してからもその動きを覚えているため、動きとして可能になっていきます。



猫背はNG。なるべく遠くへ打っていくために猫背では腕が伸びません。  
ポイントはあばら骨。あばら骨が背中までぐるっと回り、背骨にくっつきます。あばら骨の動きが悪くなると、背骨まで動かなくなり、猫背を助長することに繋がります。  
特に診察で座っていることが多い、増田さんの場合、背中が丸まりがち。まず背骨が動くようにあばら骨から動かしていきます。



前行こうとしたときに、どうしても重心が後ろに行きやすく、前に踏み込むづらくなってしまいます。それを解消するのが体幹の強さ。足を上げても、しっかりと体重をずっと前にかけておけるように意識するトレーニングです。



## Program

---

剣道の動きを改善する  
(増田さんのプログラム)

前足である右足がまず滑らかに出る必要があります。  
そのため必要なのは付け根の股関節の柔軟性。  
増田さんの場合、診察で座りっぱなしが多くお尻がカチカチに。  
お尻が硬くなると、股関節の動きが乏しくなり、大股の動きができなくなってしまいます。

打っていくときのポイントになる最後の左足首の蹴り。蹴るときのポイントはふくらはぎの筋肉。  
ただふくらはぎの筋肉をやみくもに付ければいいというわけではありません。  
足が“ハ”の字になってしまふと、いわゆる足のアーチが潰れ、扁平足になってしまいます。  
真っ直ぐ、力強く蹴るには、このアーチをしっかり保った状態で蹴ることが大切です。  
そんな足のアーチも意識しながら最後蹴るトレーニングです。



打っていくときに、いわゆる“へっぴり腰”はNG。  
座り姿勢が長いと、どうしても骨盤が後ろに倒れてきてしまふ（骨盤後傾）  
日本人は、農耕民族で、昔から田植えをしてきたため、欧米の方よりも骨盤が後傾しているんだとか。  
骨盤がしっかりと立つように、仙腸関節を整えます。

## “使える身体”をつくるトレーニング

### ゴルフ

片浦であるが、ここ最近になってゴルフを始めた。趣味という趣味がないのが一つの悩みではあったが、お客様のお説もあり、「初めてみる」として。こんな仕事をしているも、元来、水泳部であったため如何せん運動神経があまり良くなかった。水泳部あるあるなのかもしれないが、陸上部は苦手である。なぜみんなに多くの人がゴルフにするのだろうと、少し疑問ではあったが、ただやはり球がズーンと飛ぶと気持ち良い。なんとも爽快爽快、そんな気持ちになる。そんなゴルフであるが、なんとなく「会社経営」に似ている。見よう見まねやつてみると上手く飛ばない、色んなアドバイスを参考にしながら、自分なりのスイングを確立していく。でもってスイングの軸が安定しない。やはりウチのプロランディングの軸がブレブレなので一緒なのか。ただ10回に1回ぐら、真っ直ぐ遠く気持ち良い球が出る。ユニクロの柳井社長の一勝九敗ではないが、そんなスイングが事業のチャレンジ、日々の決断であり、だいたいが失敗、たまに1回ぐらい当たる。

以前、トライアスロンのアイアンマン（スイム1.5km/バイク40km/ラン42.195km）をされている方に、アイアンマンの魅力はなんですか?お問い合わせでつくる=機能的に動けるようになるためのトレーニング方法。(つまりファンクショナルトレーニング)のこと。もうちょっと囁み碎いて言うと、必要な動きを場面別で切り取る。ゴルフのスイングなら、スイングの際、骨盤が左に流れないように、お尻の筋肉で動かないようにブロックする。そこから一連の流れができるように、どんなと立つ、座る、歩く、走る、それぞれのスポーツの動作に繋げていく。

人間の身体の構造は、全て共通していて、手が3本あるとかそんなことはない。腰椎の数が1個多いとかそんなはあるが、骨の数や筋肉の数はほぼ誰でも同じ。筋肉が骨に付いている部位などもほぼ同じ、骨の形も共通しているため、それでの関節の役割や動き方も共通している。この206個の骨と約600個の筋肉で作られた人間の身体を、人はそれぞれの目的に応じて動かしているわけだが、その目的の動きをとるために複数の骨と筋肉を身につけるもの。スポーツで言えば速く走る、ボールを遠くに飛ばす、日常生活であれば仕事や趣味を全く楽しむ」とかもしない。面白いのは、一回身体の使い方覚えると、忘れないということ。箸の使い方を忘れない、スマートな使い方を忘れないよう、一度できるようにならうと、一度と忘れることがない、「一生モノの身体」となる。

私自身もゴルフのスイングを安定させるファンクションナルトレーニングを頑張らねばならない。

### “使える身体”をつくるトレーニング

#### 小説家になりたかった代表片浦の女コラム vol.11



##### ✓ 伝説となるまで

この前久々にホテルの宴会場にご飯を食べに行った。ご飯と言ってもフルコースである。この世界は身に覚えがある。私が学生時代4年間文字通りに汗も涙も流し、会食や婚礼の料理出しをしていた。世界を知っていると、目をつぶっていても裏事情がわかつてくる。この世界に入り、まず教えてもらったことは「どんでん」の大変さだ。「どんでん」とは、次の開場時間まで我らホテルスタッフに残された時間のことである。お客様が退場され扉が閉まった瞬間に(私の中で)ゴンゴが鳴り、「どんでん」が始まる。さっきまで笑顔でにこやかにお見送りしていた社員の顔つきがいつの間にか鬼に豹変し、室内は急に殺気立ってくる。今目の前にあるものをすべて片づけ、次の会場に作り替えなければいけない。次の開場まで30分あれば、「30分どんでん」、20分しかなければ「20分どんでん」と呼ばれる。「30分どんでん」：社員の顔に余裕はない、もちろんバイトの顔にも余裕はない、だが真冬でもなぜか汗をかく。「20分どんでん」：どこからか応援スタッフが集まり、社員がバイトに「指示を出せ!」「何やってんだ!」と怒号が飛び交う。ここで社員に名前を知られていると、名指しでとにかく使われる。

「10分どんでん」：応援スタッフの他にフロントや人事部など全然関係ない部署のスタッフも出てきて、人がぞろぞろと集まってくる。もはや人が多すぎて何をやつたらいいかわからなくななる。大魔神に変身した支配人が出てきてバカヤローの罵詈雑言の嵐。怒鳴る暇があるなら本当に手を動かしてほしい。必死だったのは見えがあるが、何をやっていたのか全く見えがない。とにかく何も考えずに持っている箱にテーブルに置いてあるものを片づかれて構わず入れていくだけだ。こぼしたり、割ったりすると余計に仕事が増え、鬼神による怒声の集中砲火を浴びるので、箱にさえ入ってしまえば中で割れようがこぼれようが私の知ったことではない。現場がそんな調子だから、グラスやカップ、皿に残飯、飲み残しがくちやくちやになり、洗うのに余計手間がかかるので、洗い場のおばちゃんが「こんな下介方をして!」と裏でいつも怒っている。感情を入れない「すみません」でやり過ごす。

その10分間はまさに地獄だが、乗り切ると全然知らない他の部署の人でも一緒に革命を成し遂げた同志の気持ちになる。とにかく「どんでん」は大変の一言に尽きる。この「どんでん」が肉体的にも精神的にも辛く、辞めていた人間は数知れない。

「10分どんでん」でも大変なのに、といかできれば「どんでん」を避けたいのが全スタッフの本音だが、それをさらに越える伝説の「0分どんでん」を成し遂げた男がいた。

時間が押しに押して4時間の結婚式になりその婚礼が終った時間が、まさか次行われる披露宴の開始時間と重なるという今聞いても身の毛がよだつ話である。「0分どんでん」は、机ごと下げて銀器がセッパされた新しい机を入れるという斬新な手法で行われた。後にも先にお客様の前で机ごと下されたのは、この時をおいて私は知らない。

伝説の男は、結婚式といふ人生で一度の大切な時間をホテル側の事情で時間を巻くのはイヤというポリシーがあり、そのポリシーを貫いた結果「0分どんでん」になったといふことを後で知った。その世界にいた時は、「いや、もうちょっとやりようがあったでしょう」と思っていたが、その世界を久しく離れて後から思うと、「よくやったよな、始末書ギリギリで真似できない」と思い直すようになっていた。

私がバイトを卒業してからも「0分どんでん」は後々に語られ、伝説と呼ばれるようになっていた。

そんな伝説の男がこの前ご飯を食べに行った先で控室の前に立っていた。それを見かけた私は、居ても立っても居られず挨拶を行った。

返ってきた言葉は、「久しぶり、元気にしてた?」13年前のアルバイトの顔を覚えていてくれた。

今日はおばあさんと一緒に来たと言っているのに、「あら、お母さまかと思いました」ってその辺の気遣いはさすがプロのホテルマネーだった。「またご飯食べに来てね」と、さりげなく宣伝を入れるところも上手だった。

伝説とは、お客様を想う細やかな心配りや気遣いを地道に長年積み重ねることで作られるのかもしれない。

「テーブルってどこ? 後でシャンパンを注ぎに行くね」

最近は仕事に殺されるへと保身に走り気味だった私。この仕事ぶりを見習いたいものである。

ゴルフも一緒にかもしれないが、全て自分の思い通りになれば、それはそれでつまらない。ルフィが俺は海賊王になる!と豪語し、次のページで海賊王になりましたーとなれば全くストーリーとして面白くない。試行錯誤を重ねていき、たまの少しづつ目標達成に至る。そんな過程が「面白い」というのかもしれない。

だいたい、自分のスイングを後ろから撮影し、そのまま妻に「どうもちょっと上手くなつたー?」と転送する。その際に妻曰く、「ベンギンのよう、何度も足踏みしながらスイングの構えに入るらしく、「だから経営でも足踏みしてるのは」と一本を取りってしまったのは、「二だけの話である。

**24時間ファイットネス**

最近24時間ファイットネスの台頭が凄い。Anymoreフィットネスを皮切りに、今やあのライザップから出たチョコザップがとんでもない勢いで店舗数を拡大している。テストを実施し、これまで店舗数を拡大している。テストを実施し、これは行ける!と躍んでの展開であろうが、あの店ぐらい当たる。

上半身、下半身とバランス良く、筋肉を鍛えていく。中には、とりあえず全種類をこなし、

わゆるトレーニングマシンというのがずらつと並んでいる。中には、例え全種類をこなし、

上半身、下半身とバランス良く、筋肉を鍛えていく。中には、例え全種類をこなし、

上半身、下半